

LIISKA SAXIDA



Waxyabah Aad Qaadanaysid

AQOONSI

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| -Laysan/Aqoonsiga wada marista | -Waraaqaha |
| dhalashada caruurta | Warqadaada dhalashada |
| - -Kaadhka Soosha Sekuuritigaaga | -Kaadhkaaga |
| welfeerka ama gargaarka | |

MACLUUMAAD KHARASH/DHAQAALE

- | | |
|---------------------------|----------------|
| -Lacag ama kiridhid kaadh | -Buuga |
| Bangiga/Baanka | -Jeeg buugaaga |

WARAAQO SHARCI

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| -Waraaqo kiro ama guri | -Waraaqaha |
| gaadhiga iyo caymiska | -Waraaqaha caafimaadka |
| -Xusuus qorka caafimaadka caruurta | -Xusuus qorka |
| Iskuulaka | -Warqada shaqada ama -Kaadhka |
| cagaaran am Fiiso | -Baasaboorkaaga |
| -Waraaqaha furitaanka | |
| -Waraaqaha mas'uuliyada caruurta. | |

WAXYAAHABAHA KALE EE AAD U BAAHAN

- | | |
|---|-----------------|
| TAHAY | - |
| -Furaha gaadhiga | - |
| Dawooinkaaga | -Dahabkaaga iyo |
| Waxyabaha yar yar e xidhma | -Buugaaga |
| cinwaanada iyo kaadh taleefoon | |
| -Sawiradaada, caruurtaada iyo dambilaha sawiradooda | |
| -Caruuusadaha caruurtu ku ciyaarto | -Waxyabaha |
| caruurta lagu nadiifiyo | |

Hay'ada U Adeega Bini Aadmiga Ee Louisville Iyo
Agagaarkeeda kuma takooro kamana cunsuriyadaso
shaqadaama taageerada sababahala xidhiidha

curyannimo , rag iyo dumar, midab, sinjiyad,diin, da',
 meesha uu qofku u dhashay awgeed,ama lab iyo dhedig
 ka qofku yahay.



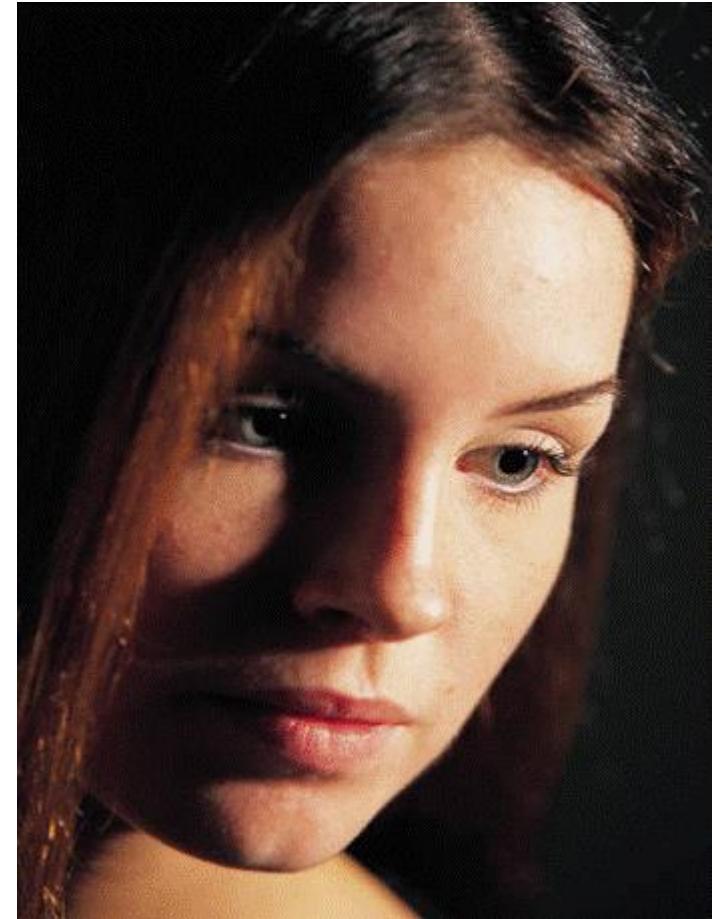
Greg E. Fischer
Duqa magaalada

Gudida Louisville iyo Agagaarkeeda

LAMBARADA IYO ADEEHYADA MUHIIMKA AH BOOLIISKA 911

- Goobta Cadaadiska Xaaska 581-7222
 Goobta Musiibada Iyo Macluumaadka 589-4313
 589-4259, TDD
 Khadka Illalinta Dadka Waawayn 595-4803 ama 1-800-
 752-6200
 Goobta Musiibada Kufsiga 581-7273
 Khadka Adeega Illalinta Caruurta 1-800-752-6200
 Qareenada Degmada ,Qaybta Fara Xumaynta Iyo
 Cadaadiska Guriga 574-6336
 Xafiiska Sheerifka 574-5471 ama 574-5400
 Booliska Louisville Iyo Agagaarkeeda, Qaybta Cadaadiska
 Guriga 574-7043

- Sarkaalka Damaanada Maxbuuska 595-4035
 Xafiiska Qareenada Barwaaqasooranka, Qaybta
 Cadaadiska Guriga 595-2300 ama
 595-2340



QORSHAHAGA AMAANKA

Xaq Baad U Leedahay Inaad Ammaan Hesho!



OFFICE FOR WOMEN

A Division of
Community Services



Maxaad Samayn Kartaa Si Aad Ammaankaaga U Ilaalisd?

AMMAANKA INTA MURANKU SOCDO

Hadii aad u malaynaysid muranku aanuu joogsanay6n, ku muran meel qol ah ama meel aad ka bixi kartid. Ka fogow mushqusha, Jikada, qolka hurdada iyo meel kasta oo hub ku jiro.

Is bar sidaad gurigaaga ugaga bixi lahayd si ammaan ah. Go'aanso daaqadaha, jarjanjara, iyo albaabada ugu wnaagsan ee aad ka bixi karto, caruurtaadadan bar.

Go'aanso deriskaaga aad waydiisan kartid inay booliska kuugu yeedhaan hadii qalalaase ka dhaco gurigaga.

Go'aanso hadalo baaq aha oo aad u isku afgaran kartaan caruurtaada, deriskaaga iyo saaxibadaa marka aad u baahantahay inay booliska kuugu yeedhaan.

Go'aanso halkii aad tegi lahay hadii ay dhacdo inaad gurigaaga ka tagtid(Xataa hadaad is leedahay waligaa gurigaaga kama tagaysid). Isticmaal ra'yigaaga iyo maskaxdaada. Ogow inaad xaq u leedahay inaad is difaacd ilaa iyo inta khatartu kaa dhaafayso.

ISU DIYAARIN TEGITAAN

Furo kooto dhigasho (Saving Account) waxa loo yaqaan ama furo kiridhid kaadh kuna furo magacaaga.
Ka furo khaanad boostada, si aad waraaqahaaga iyo jeegagaaga si gaar ah ugu heshid.
U dhiibo lacag, mafaatiix dheeraad ah, dawoojin dheeraad ah iyo waraaqahaaga muhiimka ah qof aad ku kalsoontahay oo aan guriga kula deganayn.
Qoro Liis ah meelaha ammaanka ah ee aad tagi kartid hadii aad si deg-deg ah ugu baahatid: qaraabadaada, saldhiga booliska, hudheel iyo saaxiibada.
Ku noq-noqo oo is bar qorshahaaga ammaanka sida ugu badan.

MARKA WAX ISKU DARSIGU DHAMAADO

Bedel handaraabka albaabka, kuna rakibo sekuti system, gambaleelka qiiqa uriya, laydhadh debada ah, hubina inaad daaqada xidhay. Hadii aad tahay qof waxyeelo loo gaystay, waxa laga yaabaa in lacag lagu siiyo.

U sheeg deriskaaga iyo qofka guriga kaa ijaaray inaan qofkii kula deganaan jiray dib meesha ugu noolayn ayna booliska u sheegaan hadii ay xafada ku arkaan.
Caruurtaada u sheeg qorshe ammaan oo ay ku dhaqaaqaaan marka aanada la joogin.
U sheeg arintan dadka sharciga u haysta inay caruurtaada xanaaneeyaa, siina koobyo ah waraaqihii maxkamadu ku siisay, inaan dambiiluhu u soo dhawaan Karin caruutaada.

Golaha cafimaadka iyo u adeega qoysaska. Maamulka u adeega aadamiga ee agagaarka Louisville.

ISTICMAALIDA AMARKA ILAALINTA DEG-DEGA AH

Mar walba hayso waraaqda ilaalinta. Koobi sii qof aad aaminsantahay. Booliska wac hadii ninkaagu/naagtaadu jabiyo/jabiso amarka ilaalinta deg-dega ah.
Ka fakir siyaabo kale oo aad u badbaadi kartid hadii boolisku markiiba kuu iman waayo.

MARKAAD SHAQAYNAYSO IYO MARKAAD DADKA DHEX JOOGTO

Go'aanso cidaad u sheegi lahayd markaad shaqada joogtid. Wuxaana ku jira xafiiska ama dadka ammaanka shaqada ilaaliya. Sii sawirka qofka ku dhibaya, hadii ay suurta gal tahay.

Ololayso in taleefoonada kuu soo dhacaya lagaa baadho cida soo dirtay, lambarka laga soo diray oo mashiin ama cajalad baadho ama qof aad aaminsantahay kaa baadho.

U sheeg saaxibadaa, reerkiina, dariskaaga iyo dhakhtarkaaga inaad ilaal deg-deg ah haysatid. Qof ha kuu kaxeeyo ama ha ku gaadhsiiyo gaadhigaaga, baska ama tagsiga hana ku sugo inta aad ka dhaqaaqaysid. Isticmaal dariiqyo kala duwan markaad gurigaaga tagaysid. Ka fakir waxaad samayn lahayd haday dhibaato kula kulanto adiga oo gurigaaga ku sii socda.

Hadii ay suurta gal tahay, samayso qof kugula kulma ama kugu suga gurigaaga hortiisa.

HIYI KACA CAAFIMAADKAAGA

Hadii aad go'aansato inaad la xidhiidho qofkii ay dhibaatadu idin kala gaadhay, ogow sida ugu ammaanka badan ee aad xidhiidhkaa u samayn kartid.

Go'aanso cida aad si hagaagsan ugala hadli kartid arintaada, kuna siin kara naseexo iyo taloojin. Go'aanso inad tagtid oo aad ka qayb qaadatid guruubka taageera dumarka ama dadka waxyeeladu gaadhay mudo laba usbuuc ah, si aad taageero uga heshud dadka kale ee kula midka ah una baratid waxyaabo badan oo naftaada ku saabsan.